



月饼怎么吃更健康？

中秋将至阖家团圆，赏月、吃月饼、看花灯成为民俗。月饼在中秋节里占据了极高的地位，这个“高”其实还有另一层含义，那就是高脂肪、高糖分、高热量。

一个月饼的热量超过一顿正餐

一个双黄莲蓉月饼(190克)含有高达815千卡的热量，约等于3碗200克米饭，需要慢跑1小时22分钟才能消耗完。而一般成年人每天仅需要摄取1800~2200千卡热量，一个双黄莲蓉月饼所提供的热量已等于或超过一顿正餐了。

注意低糖或木糖醇月饼的“陷阱”

月饼作为一种时令小吃，一年就只吃两三天，身体健康的人其实不用特别在意。清爽水果口味的冰淇淋月饼和冰皮月饼相对来说热量较低，“热量炸弹”当属五仁、云腿月饼。另外，名字中有蛋黄、莲蓉和奶黄的月饼，热量也非常高。需要控制血糖人群要注意低糖或木糖醇月饼的“陷阱”，直接添加的糖少了或使用了木糖醇，但碳水化合物量仍然很高，且都是精制碳水，升糖能力不容忽视。

怎样吃月饼不容易长胖？

1. 分小块多咀嚼多品味

首先，月饼作为一种节日的“仪式食品”，更多的意义在于与家人朋友分享，而不是仅仅只是一种“食品”。既然月饼热量高，那我们在食用的时候就把它由大化小，分成小块，每次吃1/4即可，同时多咀嚼，细细品味。这样大家一起分享的不只是美食，还可以是热量哦！而且分享所得的快乐远大于孤独享用的快乐，独乐乐不如众乐乐。

2. 将小块月饼替代早餐

其次，可以把小块月饼当早餐吃，充足的热量和脂肪带来的饱腹感足以支撑我们一上午的繁忙工作，搭配豆

浆、低脂牛奶、鸡蛋等，平衡脂肪、碳水化合物、蛋白质三大营养素的比例，再利用水果蔬菜补充膳食纤维、维生素和微量元素。

3. 吃月饼后饮食要清淡

从能量平衡的角度来看，吃月饼后，一天的饮食应以清淡为主，不要太油腻，比如一日三餐，早餐吃了月饼，午餐和晚餐就尽量少油少糖，爆炒改为凉拌，红烧换成清炖，点心甜品用蔬菜水果代替，取消坚果零食等加餐。

4. 吃月饼后要多运动

最重要的是，吃完月饼记得多活动。比如洗碗拖地，多爬两层楼梯。中秋是万家团圆的日子，可以和家人出门赏月重温儿时点灯笼的有趣经历。多增加身体的热量消耗，这样长胖的可能性就更小了。

这些人要少吃或者不吃月饼

月饼其实和粽子一样吃多了对身体不好！特别是对消化系统的影响比较大。任何东西都讲求一个度，适度就好，点到为止！

月饼的成分主要是面粉，其他的料还有大量的糖，因为不甜也不好吃，而且月饼也是烤出来的，这几点加在一起就导致它的热量非常的高，不易于消化。所以以下人员最好不要吃或者少吃月饼：

肠胃不好的人。这些人普遍消化能力比较差，肠胃功能混乱，再吃难消化的月饼那就是雪上加霜。

糖尿病患者。这就不用多说了，缺乏胰岛素，本身就要严格控制糖的摄入量。

老人和小孩子、大病初愈的人。因为普遍身体机能比正常人差，也不适合吃太多的月饼，少量吃还是可以的。

肾脏有问题的人。月饼是经过烘烤的，含糖又比较高，会产生比较多的垃圾和热量，人体比较容易上火就要多喝水，造成肾脏负担加重。

三高人群。有高血压、高血脂、高血糖的人，也不太适合吃月饼，因为月饼甜腻，在体内都会不同程度的造成血压、血脂、血糖的升高。这些人应少吃或者不吃月饼。

教你家里做月饼

家里的月饼准备好了吗？这里教大家做一款软软糯糯、清甜沁心的家常版冰皮月饼，操作方法简单，不用蒸不用烤，一起试试吧。

材料：

冰皮预拌粉 100克
开水 100毫升
豆沙馅 250克
熟糕粉 20克
有色果味粉各 20克
月饼模具

步骤：

1. 将100克冰皮预拌粉装入盆中，再加入100毫升开水。
2. 用搅拌棒搅拌均匀，揉搓至光滑，制作月饼皮备用。
3. 将做好的月饼皮均分成多个小球，依次压平后，撒上果味粉并来回揉搓，直至颜色均匀。
4. 取15克左右的豆沙馅，搓成球状，放入月饼皮内，再搓成球状的月饼坯。
5. 将月饼坯放入模具中，慢慢按压、脱模，冰皮月饼顺利出炉！
6. 使用不同模具可做出各种造型的冰皮月饼，馅料也可依个人口味选择。

(据《工人日报》)